



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 19.09-23.09.2022 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Neljaviiljahlbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	250,00	36,30	8,46	9,29
	Vaarikapüree, mahe vaarikad	30,00	56,70	14,00	0,17	0,21
	Puuviljatee meega	100,00	49,10	12,10	0,00	0,16
	Värske kurk (PRIA)	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Ahjupraad sealihast pikitud porgandiga, mahe porgand	50,00	163,00	0,85	12,90	11,10
	Kartul, aurutatud	120,00	90,60	20,90	0,12	2,35
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Punane kapsas, kaalikas, pirn 35/30/15	80,00	29,26	7,40	0,20	0,84
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Piima-aedviljasupp, mahe piim	150,00	71,00	10,50	2,47	2,59
	Kaerasepik munavõiga, mahe muna, mahe või	40,00	122,00	14,40	4,99	3,00
ESMASPÄEV KOKKU:			1092,77	143,67	44,87	33,40
HS	Seitsmeviljapuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	221,00	28,80	9,06	7,01
	Mustsõstra toormoos, mahe marjad	30,00	43,10	11,00	0,09	0,25
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Köögiviljasupp läätsedega, mahe läätsed, mahe kartul	250,00	182,00	31,70	3,40	8,33
	Õuna-leivakreem vahukoorega	130,00	157,30	24,57	6,18	2,23
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,31	0,00	0,24
OODE	Lasanje	170,00	287,00	39,50	17,20	10,10
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	15,10	1,83	0,71	0,63
	Naturaalne apelsinimahl, mahe	100,00	37,80	8,40	0,20	0,70
TEISIPÄEV KOKKU:			1157,80	187,56	41,81	35,31
HS	Täistera kaerahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Maasikad, mahe	30,00	12,40	3,09	0,06	0,15
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Valge peakapsas (PRIA), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Ahjukaalafilee kooseses kastmes värske ürtidega	120,00	120,00	1,69	4,49	8,40
	Pärl kuskuss, mahe	130,00	158,00	32,60	0,89	5,72
	Punapeet, roheline hernes, õun 35/20/25	80,00	40,90	9,65	0,15	1,58
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
	OODE	Veiselihaspupp juurviljadega, mahe veiseliha	150,00	84,80	8,01	4,13
Sepik		20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
KOLMAPÄEV KOKKU:			1091,20	141,01	38,13	44,65
HS	Omllett porgandiga, mahe	120,00	191,00	4,77	14,60	10,60
	Mitmeviljasepik toorjuustuga	40,00	104,00	16,10	2,98	4,18
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
LS	Minestroone kana ja spinatiga, mahe nuudel	250,00	255,00	12,50	10,60	11,30
	Riisipuding marjapüreega, mahe riis, mahe marjad	130,00	235,30	38,80	7,11	4,90
	Kodupaiga rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Kartulisalat kirsstomati- ja mozarellaga, mahe kartul	150,00	149,00	17,90	6,64	5,91
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Keefiri-kamajook marjadega, mahe keefir, mahe marjad	100,00	121,00	22,9	2,13	3,8
NELJAPÄEV KOKKU:			1245,50	156,67	45,65	45,48
HS	Piima-nuudlisupp, mahe piim, mahe pasta	200,00	266,00	40,60	7,77	9,19
	Sepik kalavõidega	40,00	110,00	14,40	4,14	4,16
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Punapeedikpoiss ubadega, mahe vesiehakliha, mahe oad	80,00	150,00	18,60	6,96	5,63
	Aurutatud riis, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Kapsas, kurk, rohelised herned, frillise salat 50/15/10/5	80,00	23,22	5,13	0,17	1,22
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Kiivi, mahe	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Rabarberikook täisterarukkijahuga, mahe jahu	80,00	236,00	46,60	6,30	4,47
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1199,32	193,48	37,25	35,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1157,32	164,48	41,54	38,77